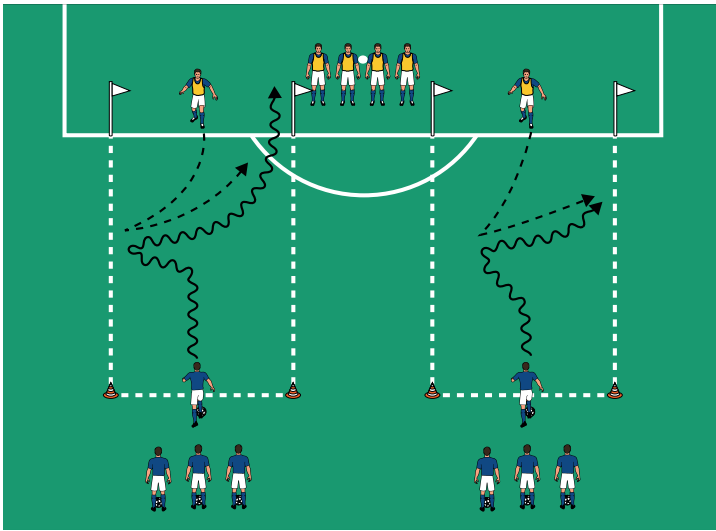


THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

FINTENTRAINING IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 4 Angreifer bestimmen.
- ▶ Pro Angreifer 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer dribbeln nacheinander in die Felder und versuchen, im 1 gegen 1 gegen die Verteidiger in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Dabei führen sie frei wählbare Finten aus.
- ▶ Die Verteidiger agieren zunächst passiv, laufen die Ballbesitzer jedoch gezielt an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einiger Zeit als Verteidiger aktiv agieren.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhütern errichten. Die Angreifer schießen zum Aufwärmen der Torhüter aus dem Strafraum dosiert auf deren Körper.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Je nach Stadium des Aufwärmens agieren die Abwehrspieler immer aktiver.
- ▶ Als Ballbesitzer die Finten mit deutlicher Gewichtsverlagerung durchführen und sofort das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Die Finten nur frontal durchführen. Nicht abbrechen und mit dem Rücken zum Gegenspieler drehen.